



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

魚の南蛮漬け

特に夏は食欲がわく一品！



材料（4人分）

- | | | |
|-----------|---------------|---------|
| 白身魚 | ・・・80g×4 | |
| 片栗粉 | ・・・適量 | |
| サラダ油（揚げ用） | ・・・適量 | |
| A { | 酢 | ・・・大さじ4 |
| | 砂糖 | ・・・大さじ5 |
| | 薄口しょうゆ | ・・・大さじ1 |
| | とうがらし | ・・・お好みで |
| 玉葱（千切り） | ・・・中1/2(約40g) | |
| トマト(角切り) | ・・・2個(約100g) | |

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
冷たくても温めても美味しく食べられます。
- Point2**
トマトの酸味もよく、さっぱりと食べられるので、夏バテ防止・食欲がないときにお勧めの一品です。

作り方

1. 魚に片栗粉をまぶす
2. フライパンに油を多めに入れ、1を入れて軽く色がつく程度に揚げ焼きにする
3. Aの調味料を合わせ、一度沸騰させる
4. 2の魚を3の半量に漬け、冷やす
5. 玉葱、トマトを3の半量に漬け、冷やす
6. 魚が十分に冷えたら、5の具を乗せて完成

1人分

229
kcal

食塩相当量：0.8g